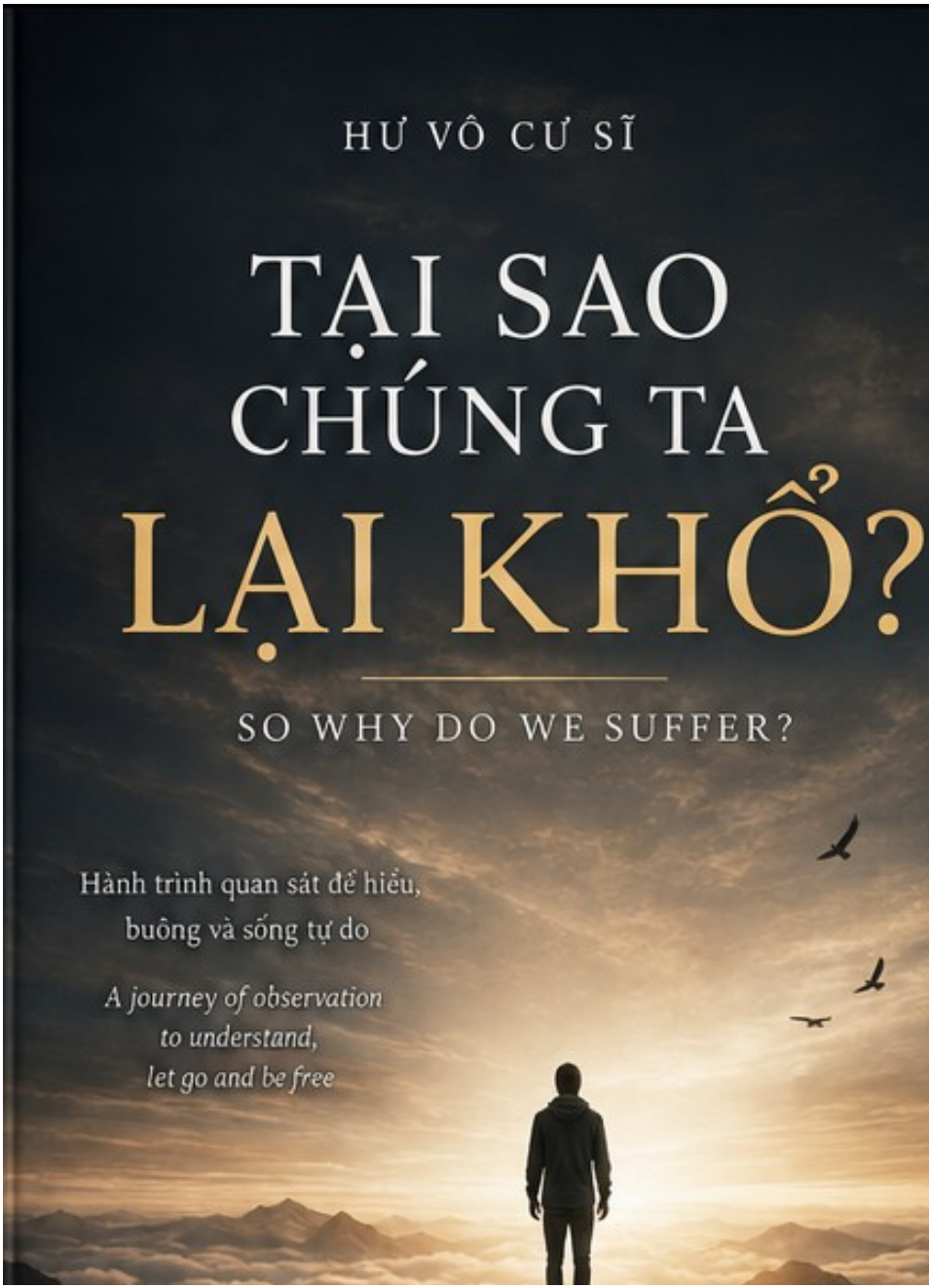
HƯ VÔ CƯ SĨ
TẠI SAO CHÚNG TA LẠI KHỔ?
SO WHY DO WE SUFFER?
Hành trình quan sát để hiểu,
buông và sống tự do
A journey of observation
to understand,
let go and be free

TẠI SAO CHÚNG TA LẠI KHỔ?

WHY DO WE SUFFER?

Một hành trình quan sát để hiểu, buông và sống tự do

A Journey of Observation to Understand, Let Go, and Be Free

HƯ VÔ CƯ SĨ

Liên hệ tác giả: tomjdoan@gmail.com

LỜI NHẮN TRƯỚC KHI ĐỌC

Cuốn sách này không nhằm đưa ra một công thức để sống, cũng không thay thế hỗ trợ chuyên môn khi một người đang ở trong tình trạng nguy hiểm, bạo lực, khủng hoảng tâm lý hay cần chăm sóc y tế. Những trang sau chỉ là một lời mời quan sát trải nghiệm của chính mình với sự trung thực và lòng tôn trọng.

This book does not offer a formula for living, nor does it replace professional support when someone is facing danger, abuse, psychological crisis, or medical needs. These pages are simply an invitation to observe your own experience with honesty and respect.

Bản biên tập hoàn thiện 2026 · Hư Vô Cư Sĩ

Liên hệ tác giả: tomjdoan@gmail.com

MỤC LỤC

CONTENTS

Lời mở đầu · *Before We Begin*

1. Điều gì thật sự làm ta khổ? · *What Really Makes Us Suffer?*

2. Ai đang khổ? · *Who Is Suffering?*

3. Khi quá khứ vẫn đang xảy ra · *When the Past Is Still Happening*

4. Thế giới mà ta đang nhìn thấy · *The World We Think We See*

5. Một bông hoa không đứng một mình · *A Flower Does Not Stand Alone*

6. Khi ta muốn mọi thứ đừng thay đổi · *When We Wish Things Would Remain Unchanged*

7. Tôi có phải là người của ngày hôm qua? · *Am I the Person I Was Yesterday?*

8. Khi không còn ai cần phải hơn ai · *When No One Needs to Be Above Another*

9. Ta thật sự muốn điều gì? · *What Do We Truly Want?*

10. Ai đang viết câu chuyện cuộc đời ta? · *Who Is Writing the Story of Our Life?*

11. Ta đã từng rời khỏi hiện tại chưa? · *Have We Ever Left the Present?*

12. Ta đang thấy thực tại - hay câu chuyện về thực tại? · *Are We Seeing Reality - or Our Story About It?*

13. Đừng bám vào cả điều bạn vừa thấy · *Don’t Cling Even to What You Have Just Seen*

14. Buông mà không cần cố buông · *Letting Go Without Forcing It*

15. Dấn thân mà không bám chấp · *Engaging Fully Without Clinging*

16. Không khởi đầu. Không kết thúc. · *No Beginning. No Ending.*

Lời kết: Vậy tại sao chúng ta lại khổ? · *So Why Do We Suffer?*

LỜI MỞ ĐẦU

CÓ THẬT CHÚNG TA MUỐN HẾT KHỔ?

DO WE TRULY WANT TO BE FREE FROM SUFFERING?

MỘT CÂU HỎI TƯỞNG NHƯ ĐƠN GIẢN

Hầu như ai cũng muốn bình an. Ta muốn bớt lo, bớt đau, bớt những điều làm mình mất ngủ. Nhưng có một nghịch lý: đôi khi chính cách ta cố thoát khỏi khổ lại tạo thêm một tầng khổ mới.

Ta giận. Rồi ta tự trách: “Mình thực hành bao lâu rồi mà vẫn còn giận.” Bây giờ không chỉ có cơn giận. Còn có cuộc chiến với cơn giận và hình ảnh về một con người “đáng lẽ phải bình an hơn”.

Có thể điều cần quan sát đầu tiên không phải là làm sao để cảm xúc biến mất, mà là điều gì đang xảy ra khi ta tin rằng cảm xúc ấy không được phép có mặt.

Almost everyone wants peace. We want less worry, less pain, fewer nights spent awake. Yet there is a paradox: sometimes the very effort to escape suffering creates another layer of suffering.

Anger appears. Then we judge ourselves: “I have practiced for so long. Why am I still angry?” Now there is not only anger, but also a struggle against anger and an image of who we think we should be.

Perhaps the first thing to observe is not how to make the emotion disappear, but what happens when we believe it is not allowed to be here.

ĐỪNG VỘI TRẢ LỜI

Hãy nhớ lại một lần bạn thất bại, bị từ chối hoặc không được yêu theo cách mình mong. Sự kiện có thể chỉ kéo dài một khoảnh khắc, nhưng câu chuyện sau đó có thể ở lại rất lâu: “Tôi không đủ giỏi.” “Tôi không xứng đáng.” “Tôi luôn là người bị bỏ lại.”

Cuốn sách này không yêu cầu bạn phủ nhận sự kiện. Nó chỉ đặt một câu hỏi nhỏ: điều gì là việc đã xảy ra, và điều gì là phần ta đang tiếp tục tạo ra quanh việc đã xảy ra?

Recall a time when you failed, were rejected, or were not loved in the way you hoped. The event may have lasted only a moment, while the story that followed stayed for years: "I am not good enough." "I am unworthy." "I am always the one left behind."

This book does not ask you to deny what happened. It asks a smaller question: what belongs to the event itself, and what belongs to what we continue to create around it?

MỘT LỜI MỜI

Đừng tin những gì sắp đọc chỉ vì chúng nghe hợp lý. Hãy mang từng câu hỏi trở lại đời sống. Quan sát khi nó thật sự xảy ra trong bạn. Có thể bạn đồng ý. Có thể không. Cả hai đều được.

Mục tiêu không phải là có thêm một hệ thống niềm tin. Mục tiêu là nhìn rõ hơn điều đang diễn ra trong chính trải nghiệm của mình.

Do not believe what follows merely because it sounds reasonable. Bring each question back into life. Observe what actually happens in you. You may agree. You may not. Both are allowed.

The aim is not to acquire another belief system. It is to see more clearly what is unfolding in your own experience.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Trong một nỗi khổ gần đây, đâu là sự kiện và đâu là câu chuyện tôi đang kể thêm?

_____

Tôi đang cố làm biến mất cảm xúc nào chỉ vì tôi nghĩ mình không nên có nó?

_____

CHƯƠNG 1

ĐIỀU GÌ THẬT SỰ LÀM TA KHỔ?

WHAT REALLY MAKES US SUFFER?

SỰ KIỆN VÀ PHẦN ĐƯỢC THÊM VÀO

Một người không trả lời tin nhắn. Đó là sự kiện. “Họ không coi trọng tôi” là một diễn giải. “Tôi luôn bị bỏ rơi” là một câu chuyện lớn hơn. Cơ thể có thể phản ứng trước khi ta kịp kiểm chứng điều gì thật sự xảy ra.

Điều này không có nghĩa câu chuyện luôn sai. Người kia có thể thật sự vô tâm. Nhưng nếu ta không phân biệt dữ kiện với diễn giải, ta rất dễ sống bên trong điều mình đoán như thể nó đã được chứng minh.

Someone does not reply to a message. That is an event. “They do not value me” is an interpretation. “I am always abandoned” is a larger story. The body may react before we have checked what actually happened.

This does not mean the story is always wrong. The other person may indeed be careless. But if we cannot distinguish data from interpretation, we easily begin living inside an assumption as though it were established fact.

NỖI ĐAU VÀ CUỘC CHIẾN VỚI NỖI ĐAU

Một mất mát có thể đau. Một thất bại có thể làm ta buồn. Không cần phủ nhận điều đó. Nhưng khi một tiếng nói khác xuất hiện - “Chuyện này không được phép xảy ra”, “Tôi phải ổn ngay” - một cuộc chiến thứ hai bắt đầu.

Có thể ta chưa biết cách làm nỗi đau nhẹ đi. Nhưng ta có thể quan sát xem mình có đang thêm vào đó một mệnh lệnh, một kết luận hay một bản án về chính mình hay không.

Loss can hurt. Failure can bring sadness. There is no need to deny that. Yet when another voice appears - “This must not be happening,” “I need to be fine immediately” - a second struggle begins.

We may not know how to make pain lighter, but we can observe whether we are adding a command, a conclusion, or a verdict about ourselves.

KHÔNG PHẢI MỌI KHỔ ĐỀU DO TA TỰ TẠO

Có những hoàn cảnh khách quan rất khó: nghèo đói, bệnh tật, bạo lực, bất công, mất mát. Quan sát nội tâm không được dùng để đổ lỗi cho người đang chịu khổ.

Điều ta có thể quan sát là phần mình đang tham dự: cách ta hiểu, cách ta phản ứng, điều ta lựa chọn và những điều kiện mới được tạo ra từ lựa chọn ấy.

Some circumstances are objectively difficult: poverty, illness, violence, injustice, loss. Inner observation must never be used to blame the person who is suffering.

What we can observe is our participation: how we understand, respond, choose, and create new conditions through those choices.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Điều gì đã xảy ra?

_____

Tôi đã thêm câu chuyện nào vào sự kiện đó?

_____

Câu chuyện ấy đang khiến tôi hành động thế nào?

_____

CHƯƠNG 2

AI ĐANG KHỔ?

WHO IS SUFFERING?

MỘT LỜI NÓI CHẠM VÀO ĐÂU?

Cùng một lời nhận xét có thể làm người này bật cười và người khác đau cả ngày. Có lẽ câu chữ không đi vào một khoảng trống. Nó chạm vào hình ảnh ta đang bảo vệ: "Tôi là người giỏi", "Tôi là người tốt", "Tôi là người đã hiểu", "Tôi là người không thể bị xem thường".

Khi hình ảnh ấy bị đe dọa, ta nói: "Tôi bị tổn thương." Nhưng điều gì trong "tôi" vừa bị chạm tới?

The same remark may make one person laugh and another hurt all day. Words do not enter an empty space. They may touch an image we are protecting: "I am competent," "I am good," "I understand," "I must not be looked down on."

When that image is threatened, we say, "I was hurt." But what exactly in "me" was touched?

RẤT NHIỀU CÁI "TÔI"

Trong một ngày ta có thể là người cha, người bạn, người làm việc, người học, người đang sợ, người đang tự tin. Mỗi vai trò kéo theo một cách phản ứng khác.

Không cần kết luận rằng không có "tôi". Chỉ cần quan sát: cái "tôi" ta bảo vệ có phải luôn luôn giống nhau không?

In a single day we may be a parent, a friend, a worker, a learner, someone afraid, someone confident. Each role invites a different response.

There is no need to conclude that there is no "self." Simply observe: is the "self" we defend always the same?

KHOẢNG TRỐNG TRƯỚC PHẢN ỨNG

Lần tới khi bị chạm, thay vì hỏi ngay “Ai đúng?”, hãy thử hỏi: “Điều gì trong tôi vừa bị chạm tới?” Có thể là nhu cầu được tôn trọng. Có thể là nỗi sợ bị xem thường. Có thể là một ký ức rất cũ.

Chỉ một khoảnh khắc nhận ra cũng có thể mở thêm một lựa chọn.

The next time something touches you, instead of immediately asking “Who is right?”, try asking: “What in me was just touched?” Perhaps it is a need for respect, a fear of being diminished, or an old memory.

A single moment of recognition can create another possibility.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Trong lần gần nhất tôi phản ứng mạnh, điều gì trong hình ảnh về bản thân đã bị đe dọa?

_____

Nếu không kể lại câu chuyện, ngay lúc này còn lại cảm giác gì trong cơ thể?

_____

CHƯƠNG 3

KHI QUÁ KHỨ VẪN ĐANG XẢY RA

WHEN THE PAST IS STILL HAPPENING

CƠ THỂ NHỚ THEO CÁCH RIÊNG

Một cánh cửa đóng mạnh. Một người đến muộn. Một giọng nói lạnh. Điều hiện tại có thể nhỏ, nhưng cơ thể phản ứng như thể điều lớn hơn đang xảy ra.

Có khi hiện tại chạm đúng vào một mẫu cũ: “Mình không được chọn”, “Mình sẽ bị bỏ lại”, “Mình phải phòng thủ”. Quá khứ không quay trở lại như một bộ phim hoàn chỉnh. Nó có thể trở lại như một nhịp tim, một sự co thắt, một phản xạ.

A door slams. Someone arrives late. A voice turns cold. The present event may be small, yet the body reacts as if something much larger is happening.

Sometimes the present touches an old pattern: “I am not chosen,” “I will be left,” “I must defend myself.” The past does not always return as a complete movie. It may return as a heartbeat, a tightening, a reflex.

KHÔNG PHẢI MỌI THỨ ĐỀU TỪ TUỔI THƠ

Đừng biến điều này thành công thức. Có phản ứng đến từ thiếu ngủ, áp lực hiện tại, bệnh tật, một ranh giới thật sự bị xâm phạm. Không cần kéo mọi câu chuyện về tuổi thơ.

Điều cần thiết chỉ là đủ tò mò để hỏi: “Phản ứng này đang thuộc hoàn toàn về điều đang xảy ra, hay có điều gì cũ đang cùng có mặt?”

Do not turn this into a formula. Some reactions come from lack of sleep, current pressure, illness, or a real boundary being crossed. Not everything needs to be traced back to childhood.

What matters is enough curiosity to ask: “Does this reaction belong entirely to what is happening now, or is something older also present?”

QUÁ KHỨ KHÔNG CẦN BỊ XÓA

Chữa lành không nhất thiết là quên. Ta không thể sửa sự kiện đã xảy ra. Nhưng cách nó tiếp tục sống trong mình có thể thay đổi.

Khi nhận ra "đây là phản ứng cũ đang được kích hoạt", một khoảng nhỏ xuất hiện giữa cảm giác và hành động. Khoảng nhỏ ấy có thể là nơi lựa chọn bắt đầu.

Healing does not necessarily mean forgetting. We cannot rewrite the event that happened. But the way it continues living in us can change.

When we recognize "an old reaction has been activated," a small space appears between feeling and action. That small space may be where choice begins.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Điều gì trong hiện tại thường làm tôi phản ứng mạnh hơn mức tôi mong đợi?

_____

Khi đó cơ thể tôi phản ứng trước bằng cách nào?

_____

Tôi cần đặt ranh giới ở hiện tại hay đang chiến đấu với một ký ức?

_____

CHƯƠNG 4

THẾ GIỚI MÀ TA ĐANG NHÌN THẤY

THE WORLD WE THINK WE SEE

CÙNG MỘT CƠN MƯA

Hai người đứng dưới cùng một cơn mưa. Một người bực vì chuyến đi bị chậm. Một người mừng vì vườn đã khô nhiều ngày. Mưa vẫn đang rơi, nhưng trải nghiệm của họ rất khác.

Ta đang trải nghiệm cơn mưa - hay cơn mưa khi nó gặp những điều đang có trong ta?

Two people stand under the same rain. One is annoyed because a trip has been delayed. The other is relieved because the garden has been dry for days. The rain is the same, yet their experience is very different.

Are we experiencing the rain itself - or the rain as it meets what is already present in us?

MỘT MÓN ĂN TỪNG RẤT NGON

Bạn trở lại một quán mình từng rất thích. Gọi đúng món cũ. Miếng đầu tiên làm bạn thất vọng: "Không còn ngon như trước." Bạn gần như muốn bỏ ăn.

Rồi bạn xem một đoạn phim về những đứa trẻ ở một nơi đang thiếu lương thực, nơi một bữa ăn đầy đủ không phải điều ngày nào cũng có. Bạn im lặng, đặt điện thoại xuống, ăn thêm một miếng - và món ăn bỗng có vẻ ngon hơn.

Giả sử nhà bếp không đổi, công thức không đổi, món ăn không đổi. Vậy điều gì vừa thay đổi?

You return to a restaurant you once loved and order the same dish. The first bite disappoints you: "It is not as good as before." You are almost ready to leave it unfinished.

Then you see a short film about children living where food is scarce and a full meal cannot be taken for granted. You become quiet, put the phone down, take another bite - and strangely, the food seems better.

Suppose the kitchen did not change, the recipe did not change, the dish did not change. So what changed?

TA CŨNG ĐANG NẾM KÝ ỨC

Có thể lần thứ hai ta không chỉ ăn món ăn hiện tại. Ta đang so nó với một món ăn nằm trong ký ức. "Nó phải ngon như lần trước." Ký ức trở thành chiếc thước.

Ta cũng làm vậy với con người: "Anh không còn như trước." Với thiền: "Hôm qua tôi yên hơn." Với chính mình: "Ngày xưa tôi đâu có thế này."

Ta tưởng mình đang nếm món ăn, nhưng có thể ta cũng đang nếm cả ký ức, mong đợi và trạng thái đang có trong mình.

The second time, we may not be tasting only the food in front of us. We are comparing it with a meal in memory: "It should taste like last time." Memory becomes a measuring stick.

We do the same with people: "You are not like before." With meditation: "Yesterday I was calmer." With ourselves: "I was not like this in the past."

We think we are tasting the food, but perhaps we are also tasting memory, expectation, and the state we bring to the moment.

PHÂN ĐỊNH KHÁC ĐÓNG KHUNG

Nhận ra tính chủ quan trong trải nghiệm không có nghĩa mọi thứ đều tương đối. Thức ăn hỏng vẫn cần được nhận ra. Một hành vi gây hại vẫn cần bị dừng lại.

Ta có thể nói: "Trong tình huống này, tôi thấy hành vi ấy ích kỷ" mà không nhất thiết đóng toàn bộ người kia thành "một người ích kỷ". Phân định giúp ta hành động rõ ràng. Phán xét cố định thường đóng cả con người vào một nhãn.

Recognizing subjectivity does not mean that everything is relative. Spoiled food still needs to be recognized. Harmful behavior still needs to be stopped.

We can say, “In this situation, I experience that behavior as selfish” without reducing the whole person to “a selfish person.” Discernment allows clear action. Fixed judgment turns a living person into a label.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Trong một việc tôi rất chắc mình đúng, có phần nào tôi chưa nhìn thấy không?

_____

Tôi đang phân định một hành vi hay đang đóng khung cả con người?

_____

Có trải nghiệm nào gần đây thay đổi dù sự vật bên ngoài gần như không đổi?

_____

CHƯƠNG 5

MỘT BÔNG HOA KHÔNG ĐỨNG MỘT MÌNH

A FLOWER DOES NOT STAND ALONE

MẶT TRỜI TRONG BÔNG HOA

Hãy đặt một bông hoa trước mặt. Ta gọi nó là "bông hoa" như thể đó là một vật đứng riêng. Nhưng nếu bỏ đất, nước, ánh sáng, hạt giống, người trồng, thời gian - bông hoa còn lại ở đâu?

Nói "bông hoa phụ thuộc vào điều kiện" không có nghĩa bông hoa không tồn tại. Nó đang hiện hữu rất thật. Chỉ là cách nó hiện hữu không hoàn toàn độc lập.

Place a flower in front of you. We call it "a flower" as though it stood alone. Yet if we remove soil, water, sunlight, seed, the grower, and time - where is the flower?

To say that the flower depends on conditions does not mean it does not exist. It is clearly here. It simply does not exist in complete independence.

MỘT TÁCH TRÀ

Tách trà trong tay chứa đất sét, lửa nung, người thợ, phương tiện vận chuyển, cửa hàng, tiền, công việc của người mua. Trà chứa mưa, đất, nắng, người hái, người sao trà.

Một vật rất nhỏ đã chứa dấu vết của một thế giới rất lớn. Có thể sự biết ơn bắt đầu không phải từ việc ép mình "phải biết ơn", mà từ việc thật sự thấy những gì đang cùng có mặt.

The cup in your hand contains clay, fire, craft, transport, a shop, money, and the work that paid for it. The tea contains rain, soil, sunlight, pickers, and makers.

A small object carries traces of a much larger world. Gratitude may begin not by forcing ourselves to "be grateful," but by actually seeing what is present together.

CÒN MỘT CON NGƯỜI?

Tính cách ta cũng đi qua gia đình, văn hóa, cơ thể, giáo dục, tổn thương, tình thương, những lựa chọn đã làm và người ta từng gặp. Điều này không xóa trách nhiệm. Nó chỉ làm câu hỏi thay đổi từ “Anh ta vốn là người như thế” sang “Những điều kiện nào đang góp phần tạo ra cách anh ta hành xử?”

Khi thấy điều kiện, ta có thể vừa hiểu hơn vừa đặt ranh giới rõ hơn.

Our character is also shaped by family, culture, body, education, wounds, love, past choices, and the people we have met. This does not erase responsibility. It changes the question from “He is simply that kind of person” to “What conditions are contributing to this behavior?”

Seeing conditions can make both understanding and boundaries clearer.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Hãy chọn một vật trước mặt. Bao nhiêu điều kiện đang có mặt trong nó?

_____

Khi nghĩ đến một người mình khó chịu, tôi có thể thấy thêm điều kiện nào mà không bào chữa cho hành vi gây hại?

_____

CHƯƠNG 6

KHI TA MUỐN MỌI THỨ ĐỪNG THAY ĐỔI

WHEN WE WISH THINGS WOULD REMAIN UNCHANGED

MỘT KHOẢNH KHẮC ĐẸP

Có những lúc ta đang rất vui và một ý nghĩ xuất hiện: "Ước gì mãi thế này." Từ khoảnh khắc đó, ta không còn chỉ trải nghiệm điều đang có. Ta bắt đầu lo về lúc nó không còn nữa.

Con lớn lên. Cha mẹ già đi. Cơ thể thay đổi. Người mình yêu không giống hệt phiên bản ngày đầu gặp. Một trạng thái thiền yên tĩnh hôm qua không trở lại hôm nay.

There are moments of happiness when a thought appears: "I wish this could stay forever." From that moment, we are no longer only experiencing what is here. We are also worrying about when it will be gone.

Children grow. Parents age. Bodies change. The person we love does not remain identical to the one we first met. Yesterday's peaceful meditation may not return today.

TA ĐAU VÌ THAY ĐỔI - HAY VÌ YÊU CẦU KHÔNG THAY ĐỔI?

Thay đổi có thể thật sự đau. Không cần phủ nhận. Nhưng có thể nỗi đau tăng thêm khi ta yêu cầu thực tại phải giữ nguyên một hình dạng.

Câu hỏi không phải "Làm sao chấp nhận mọi thay đổi?" mà là: "Trong điều này, tôi đang yêu điều đang có - hay đang yêu một phiên bản mà tôi muốn nó phải tiếp tục là?"

Change can genuinely hurt. There is no need to deny that. Yet pain may grow when we demand that reality preserve a particular form.

The question is not "How do I accept all change?" but: "Am I loving what is here, or the version I insist it must remain?"

THAY VÌ GIỮ, HÃY HIỆN DIỆN

Một chiếc lá rơi không cần được giữ trên cành để khoảnh khắc nó xanh trở nên vô nghĩa. Một bữa cơm kết thúc không làm cuộc trò chuyện trong bữa cơm chưa từng tồn tại.

Có thể câu hỏi mới là: “Trong lúc điều này còn ở đây, tôi muốn sống với nó như thế nào?”

A falling leaf does not need to remain on the branch for its green season to have mattered. A meal ending does not erase the conversation that took place.

Perhaps the new question is: “While this is here, how do I want to live with it?”

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Điều gì tôi sợ thay đổi nhất?

_____

Nếu điều ấy thay đổi, tôi nghĩ mình sẽ mất điều gì trong chính mình?

_____

Tôi có thể trân trọng nó hôm nay mà không yêu cầu nó phải đứng yên không?

_____

CHƯƠNG 7

TÔI CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI CỦA NGÀY HÔM QUA?

AM I THE PERSON I WAS YESTERDAY?

MỘT TẤM ẢNH CŨ

Bạn nhìn một tấm ảnh mười năm trước và nói: "Đó là tôi." Đúng. Nhưng cơ thể đã đổi, điều muốn đã đổi, nỗi sợ đã đổi, những người bên cạnh đã đổi, rất nhiều niềm tin cũng đổi.

Vậy chữ "tôi" đang chỉ vào điều gì?

You look at a photograph from ten years ago and say, "That is me." True. Yet the body has changed, desires have changed, fears have changed, relationships have changed, and many beliefs have changed.

So what exactly does the word "I" point to?

TÔI BUỒN - HAY BUỒN ĐANG CÓ MẶT?

"Tôi buồn" là cách nói tự nhiên. Nhưng đôi khi ngôn ngữ khiến một trạng thái tạm thời biến thành toàn bộ danh tính. Hãy thử đổi rất nhẹ: "Buồn đang có mặt."

Không phải để tách mình khỏi cảm xúc. Chỉ để nhớ rằng cảm xúc là điều đang xảy ra, không nhất thiết là định nghĩa cuối cùng về con người.

"I am sad" is natural language. Yet sometimes language turns a temporary state into a complete identity. Try a small shift: "Sadness is here."

Not to detach from emotion, but to remember that an emotion is something occurring, not necessarily the final definition of a person.

CÁI BẪY CỦA PHIÊN BẢN TỐT NHẤT

Ta có thể dùng tu tập để chạy khỏi chính mình: "Tôi phải trở thành phiên bản tốt hơn." Trưởng thành vẫn cần thiết. Trách nhiệm vẫn cần thiết. Nhưng

nếu mỗi bước phát triển bắt đầu từ sự căm ghét con người hiện tại, ta đang mang cuộc chiến ấy đi cùng.

Có thể ta học, sửa và lớn lên mà không cần kết luận rằng phiên bản hiện tại không xứng đáng được sống.

Spiritual practice can become a way of running from ourselves: "I must become a better version." Growth and responsibility still matter. But if every improvement begins in hatred of the present self, we carry that war forward.

Perhaps we can learn, repair, and grow without concluding that the current version is unworthy of being alive.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Viết năm câu bắt đầu bằng "Tôi là...". Câu nào thật sự đúng trong mọi hoàn cảnh?

_____

Một trạng thái nào tôi đang biến thành danh tính?

_____

Tôi có thể thay đổi mà không phải ghét người đang thay đổi không?

_____

CHƯƠNG 8

KHI KHÔNG CÒN AI CẦN PHẢI HƠN AI

WHEN NO ONE NEEDS TO BE ABOVE ANOTHER

CHIẾC CÂN VÔ HÌNH

Một người được khen. Trong ta có gì đó chùng xuống. Một người làm kém hơn. Ta thấy nhẹ nhõm. Chiếc cân hơn-thua hoạt động rất nhanh.

Có những năng lực cần được đo. Một bác sĩ giỏi hơn một người chưa học y trong việc điều trị. Nhưng năng lực hơn nhau có đồng nghĩa giá trị của cả con người hơn nhau không?

Someone is praised and something in us sinks. Someone performs worse and we feel relief. The invisible scale of comparison moves quickly.

Some abilities genuinely need to be assessed. A trained doctor is more qualified to treat illness than someone without medical training. But does greater ability in one area mean greater human worth?

KHI NGƯỜI KHÁC HƠN MÌNH

Điều khó chịu có thể không nằm ở thành công của người kia. Nó có thể chạm vào một câu hỏi sâu hơn: “Nếu họ giỏi hơn, tôi còn có giá trị không?”

Khi câu hỏi này được nhìn thấy, so sánh có thể bắt đầu nhẹ xuống mà không cần ép bản thân “đừng ghen”.

The discomfort may not come from the other person's success itself. It may touch a deeper question: “If they are better, am I still valuable?”

When that question is seen clearly, comparison may soften without forcing ourselves to “stop being jealous.”

HƠN THUA TRONG TÂM LINH

Chiếc cân có thể mặc áo rất đẹp: “Tôi đã buông, họ còn chấp.” “Tôi hiểu sâu hơn.” “Con đường của tôi đúng hơn.”

Ta có thể đang nói về vô ngã bằng một cái tôi rất cần đứng cao hơn. Không cần tự trách. Chỉ quan sát xem chiếc cân có đang đổi ngôn ngữ không.

The scale can wear beautiful clothing: “I have let go; they are still attached.” “I understand more deeply.” “My path is more correct.”

We may speak about no-self while a self still needs to stand above others. No need for self-condemnation. Simply observe whether the scale has changed its language.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Tôi thường so mình với ai?

_____

Khi họ hơn tôi, điều gì trong tôi thấy bị đe dọa?

_____

Tôi có thể đánh giá năng lực mà không biến năng lực thành giá trị toàn bộ con người không?

_____

CHƯƠNG 9

TA THẬT SỰ MUỐN ĐIỀU GÌ?

WHAT DO WE TRULY WANT?

RỒI SAO NỮA?

“Tôi muốn nhiều tiền.” Rồi sao nữa? “Để bớt lo.” Rồi sao nữa? “Để thấy an toàn.”

“Tôi muốn thành công.” Rồi sao nữa? “Để được công nhận.” Rồi sao nữa? “Để biết mình có giá trị.”

Không có gì sai với tiền hay thành công. Nhưng nếu không biết điều mình thật sự đang tìm, ta có thể dùng một phương tiện như thể đó là mục đích cuối cùng.

“I want more money.” And then? “So I can worry less.” And then? “So I can feel safe.”

“I want success.” And then? “So I will be recognized.” And then? “So I know I have value.”

There is nothing wrong with money or success. But if we do not know what we are truly seeking, we may mistake a means for the final end.

NGAY CẢ BÌNH AN CŨNG CÓ THỂ LÀ MỘT MONG CẦU

Ta nói: “Tôi muốn bình an.” Nhưng có thể điều ta thật sự muốn là cuộc đời đừng chạm vào những nơi mình sợ. Ta nói: “Tôi muốn chữa lành.” Nhưng có thể ta đang muốn không bao giờ đau nữa. Ta nói: “Tôi muốn giác ngộ.” Nhưng có thể đâu đó có một danh tính đẹp đang chờ được mặc vào.

Không cần xấu hổ vì những câu trả lời không đẹp. Một câu trả lời thật luôn hữu ích hơn một câu trả lời đúng kiểu.

We say, “I want peace.” Yet perhaps what we really want is for life never to touch the places we fear. We say, “I want healing.” Perhaps we mean, “I never want to

hurt again." We say, "I want awakening." Perhaps a beautiful identity is waiting to be worn.

There is no need to be ashamed of an answer that is not beautiful. An honest answer is more useful than a polished one.

MỤC TIÊU VÀ CÁCH SỐNG

Ta muốn tự do nhưng làm việc đến kiệt sức. Muốn gia đình hạnh phúc nhưng không còn thời gian cho gia đình. Muốn được yêu nhưng dùng kiểm soát để giữ người khác ở lại. Muốn bình an nhưng chiến đấu với chính mình mỗi ngày.

Câu hỏi không chỉ là "Tôi muốn gì?" mà còn: "Cách tôi đang sống có thật sự đưa tôi tới gần điều đó không?"

We want freedom yet work ourselves into exhaustion. We want a happy family yet have no time for family. We want love yet use control to keep someone from leaving. We want peace yet fight ourselves every day.

The question is not only "What do I want?" but also: "Is the way I am living actually moving me toward it?"

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Tôi đang muốn điều gì nhất?

_____

Tôi hy vọng sẽ cảm thấy gì khi có được nó?

_____

Nếu không cần chứng minh bất kỳ điều gì với bất kỳ ai, tôi còn muốn nó không?

_____

Cách tôi đang sống có gần với nhu cầu thật sự ấy không?

_____

CHƯƠNG 10

AI ĐANG VIẾT CÂU CHUYỆN CUỘC ĐỜI TA?

WHO IS WRITING THE STORY OF OUR LIFE?

KHÔNG PHẢI TÁC GIẢ DUY NHẤT

Ta không chọn nơi sinh, nhiều biến cố, cơ thể ban đầu, những gì người khác làm, thời tiết, xã hội hay tất cả cơ hội xuất hiện. Vì vậy nói "Tôi tạo ra mọi thứ trong đời mình" là quá đơn giản và đôi khi rất tàn nhẫn với người đã chịu tổn thương.

Nhưng nói "Tôi chẳng có phần nào" cũng không đầy đủ. Cách ta hiểu, lựa chọn, phản ứng và hành động trở thành những điều kiện mới.

We do not choose where we are born, many of the events that happen, our initial body, what others do, the weather, society, or every opportunity that appears. To say "I create everything in my life" is too simple and can be cruel to people who have been harmed.

Yet saying "I have no part at all" is also incomplete. How we understand, choose, respond, and act becomes part of the next set of conditions.

ĐỒNG SÁNG TẠO

Có lẽ chính xác hơn khi nói: ta không phải tác giả duy nhất của cuộc đời. Ta là người đồng sáng tạo cùng vô số nhân duyên đang gặp nhau trong hiện tại này.

Một cơn mưa không do ta tạo. Nhưng ta có thể mở ô, thay kế hoạch, nổi giận, tận dụng nước mưa cho vườn. Mỗi phản ứng mở ra một chuỗi điều kiện khác.

Perhaps it is more accurate to say: we are not the sole author of our life. We are co-creators with countless conditions meeting in the present.

We do not create the rain. But we can open an umbrella, change a plan, become angry, or use the water for the garden. Each response contributes to a different chain of conditions.

TỰ DO CÓ THỂ BẮT ĐẦU TỪ MỘT LỰA CHỌN THÊM

Có những lúc ta tưởng mình "không có lựa chọn" vì chỉ nhìn thấy một đường. Khi hiểu hơn về nỗi sợ, thói quen hay áp lực đang tác động, đôi khi một lựa chọn thứ hai xuất hiện.

Tự do không nhất thiết là làm được mọi điều mình muốn. Có khi nó chỉ là khả năng thấy thêm một cách đáp lại.

Sometimes we believe we have "no choice" because only one road is visible. When we understand the fear, habit, or pressure operating in us, a second option may appear.

Freedom does not necessarily mean being able to do anything we want. Sometimes it is simply the ability to see another way of responding.

NGƯỜI VIẾT CŨNG ĐANG ĐƯỢC VIẾT

Ta tác động lên cuộc đời, và cuộc đời cũng đang tác động lên ta. Một lựa chọn hôm nay làm thay đổi con người ngày mai; con người ngày mai lại nhìn thế giới khác đi.

Người viết cũng đang được câu chuyện viết lại.

We influence life, and life is also shaping us. A choice today changes the person who will meet tomorrow; that person will then see the world differently.

The writer is also being written by the story.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Trong một việc tôi đang cảm thấy bất lực, phần nào thật sự nằm ngoài tay tôi?

_____

Phần nào vẫn có thể được tôi tham dự?

Một lựa chọn nhỏ nào hôm nay có thể trở thành điều kiện mới?

CHƯƠNG 11

TA ĐÃ TỪNG RỜI KHỎI HIỆN TẠI CHƯA?

HAVE WE EVER LEFT THE PRESENT?

QUÁ KHỨ XUẤT HIỆN KHI NÀO?

Khi nhớ một chuyện mười năm trước, ký ức đang xuất hiện khi nào? Bây giờ. Khi lo cho ngày mai, hình ảnh tương lai đang được trải nghiệm khi nào? Bây giờ.

Có thể ta chưa từng thật sự đi ra khỏi hiện tại. Ta chỉ đang trải nghiệm một ký ức hoặc một dự đoán trong hiện tại.

When you remember something from ten years ago, when is the memory appearing? Now. When you worry about tomorrow, when is the image of the future being experienced? Now.

Perhaps we never truly leave the present. We experience memories and projections within the present.

HIỆN TẠI KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG YÊN

Đừng biến "sống trong hiện tại" thành một trạng thái thiền đẹp. Hiện tại có thể ồn, đau, giận, mệt. Nếu ta cố dùng hiện tại để trốn khỏi nỗi buồn đang có, ta lại rời khỏi chính điều đang hiện diện.

"Trở về" có thể đơn giản là nhận ra: "À, đây là điều đang có mặt."

Do not turn "living in the present" into a beautiful meditative state. The present can be noisy, painful, angry, exhausted. If we use "the present" to escape the sadness that is here, we have abandoned what is actually present.

"Returning" may be as simple as recognizing: "Ah, this is what is here."

QUÁ KHỨ VẪN CÓ Ý NGHĨA

Nói mọi trải nghiệm xảy ra trong hiện tại không có nghĩa quá khứ không quan trọng hay tương lai không cần được chuẩn bị. Ta vẫn học từ quá khứ và lập kế hoạch.

Chỉ là mọi học hỏi và mọi kế hoạch đều được thực hiện từ khoảnh khắc đang sống này.

Saying that experience occurs in the present does not mean the past is irrelevant or the future should not be prepared for. We still learn from the past and make plans.

It only means that all learning and planning are done from this living moment.

ĐỒNG SÁNG TẠO Ở NGAY ĐÂY

Ta không chọn mọi điều xuất hiện trong hiện tại. Nhưng cách ta đáp lại trở thành một điều kiện cho bước tiếp theo. Ta không tạo lại điều đã xảy ra. Nhưng ta có thể tham dự vào cách nó tiếp tục sống trong mình.

We do not choose everything that appears in the present. Yet how we respond becomes a condition for what follows. We cannot recreate what happened. But we can participate in how it continues living in us.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Ngay lúc này, điều gì đang có mặt trong cơ thể?

_____

Tôi đang ở với điều đó hay đang cố tạo một hiện tại khác?

_____

Kế hoạch tương lai nào tôi có thể làm ngay bây giờ mà không sống hoàn toàn trong tưởng tượng?

_____

CHƯƠNG 12

TA ĐANG THẤY THỰC TẠI - HAY CÂU CHUYỆN VỀ THỰC TẠI?

ARE WE SEEING REALITY - OR OUR STORY ABOUT IT?

TIN NHẮN CHƯA TRẢ LỜI

Một tin nhắn chưa được trả lời. Sự kiện chỉ có vậy. Trong vài giây, tâm trí có thể đi rất xa: "Họ giận tôi", "Họ không quan tâm", "Tôi không đáng được yêu". Cơ thể phản ứng với câu chuyện trước khi ta biết câu chuyện có đúng hay không.

Giải thích là cần thiết để sống. Thấy khói, ta nghĩ có lửa. Vấn đề không phải có câu chuyện. Vấn đề là quên rằng câu chuyện vẫn đang là một cách hiểu.

A message goes unanswered. That is the event. Within seconds the mind may travel far: "They are angry with me," "They do not care," "I am hard to love." The body reacts to the story before we know whether it is true.

Interpretation is necessary for life. We see smoke and infer fire. The issue is not that stories arise, but that we forget they are still interpretations.

MỘT HÀNH ĐỘNG KHÔNG PHẢI TOÀN BỘ MỘT NGƯỜI

Một hành động có thể sai. Một lời nói có thể gây hại. Ta không cần tương đối hóa điều đó. Nhưng từ "hành động này gây tổn thương" đến "con người này chỉ là một kẻ xấu" là một bước thêm.

Tách sự kiện khỏi câu chuyện không làm ta yếu đi. Nó có thể giúp ta đặt ranh giới chính xác hơn.

An action can be wrong. Words can cause harm. There is no need to relativize that. Yet moving from "this action caused harm" to "this person is nothing but a bad person" is an additional step.

Separating event from story does not make us weaker. It can help us set more precise boundaries.

PHÁN XÉT PHÁN XÉT

Ta nhận ra mình đang phán xét rồi lập tức phán xét chính mình: “Mình tu mà còn phán xét.” Một chiếc lồng mới xuất hiện.

Không cần ép phán xét biến mất. Hãy quan sát nó như một hiện tượng được tạo bởi điều kiện: giá trị của ta, ký ức, mệt mỏi, nỗi sợ, hành vi thật sự của người kia. Khi thấy đủ, có khi nó tự chuyển từ một nhãn cố định thành một phân định cụ thể.

We notice judgment and immediately judge ourselves: “I practice, yet I am still judging.” A new cage appears.

There is no need to force judgment to disappear. Observe it as something shaped by conditions: our values, memories, fatigue, fear, and the other person's actual behavior. With enough clarity, it may shift from a fixed label into specific discernment.

MỘT CÁI TÊN CHO ĐIỀU VỪA THẤY

Những gì ta vừa quan sát - sự vật không đứng một mình, trạng thái không có bản chất bất biến, cái “tôi” cũng thay đổi theo rất nhiều điều kiện - trong Phật học có một cách gọi là “vô tự tính”.

Tên gọi không quan trọng. Nếu từ này giúp bạn gọi tên điều đã tự quan sát được, hãy dùng. Nếu nó chỉ trở thành thêm một điều để tin, hãy để nó lại đây.

What we have been observing - things not standing alone, states lacking a fixed unchanging essence, even the “self” shifting with many conditions - is sometimes called “lack of inherent existence” in Buddhist language.

The label is not important. If it helps name something you have directly observed, use it. If it becomes merely another belief, leave it here.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Chọn một việc đang làm tôi khó chịu: dữ kiện là gì?

_____

Câu chuyện tôi đang kể là gì?

_____

Có điều kiện nào khác có thể tạo ra một cách hiểu khác không?

_____

Tôi có thể giữ ranh giới mà không cần đóng cả con người vào một nhãn không?

_____

CHƯƠNG 13

ĐỪNG BÁM VÀO CẢ ĐIỀU BẠN VỪA THẤY

DON'T CLING EVEN TO WHAT YOU HAVE JUST SEEN

KHI CÁNH CỬA THÀNH BỨC TƯỜNG

Một cái thấy có thể mở cánh cửa. Nhưng nếu ta giữ chặt nó, chính cánh cửa ấy có thể trở thành bức tường mới. Ta hiểu "mọi thứ thay đổi" rồi nói "đằng nào cũng mất, yêu sâu làm gì". Ta hiểu "không phán xét" rồi bắt đầu phán xét những người còn phán xét.

Khi một cái thấy trở thành danh tính - "Tôi là người hiểu" - nó có thể che mất điều nó từng giúp ta nhận ra.

An insight can open a door. But if we grip it tightly, the same door can become another wall. We understand "everything changes" and conclude, "Why love deeply if it will be lost?" We learn "nonjudgment" and begin judging people who still judge.

When an insight becomes an identity - "I am someone who understands" - it can hide what it once helped us see.

VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI LÝ DO ĐỂ LẠNH

Biết một bữa cơm sẽ kết thúc không làm bữa cơm bớt quý. Biết con sẽ lớn không làm cái ôm hôm nay bớt quan trọng. Biết tình yêu thay đổi không nhất thiết dẫn đến sợ cam kết.

Ta đang buông bám chấp - hay đang buông luôn khả năng yêu?

Knowing that a meal will end does not make it less precious. Knowing that a child will grow does not make today's embrace less important. Knowing that love changes does not have to become fear of commitment.

Are we releasing attachment - or releasing our capacity to love?

VÔ NGÃ KHÔNG PHẢI LỐI THOÁT TRÁCH NHIỆM

Một người làm tổn thương người khác rồi nói: “Có ai làm đâu, có ai bị tổn thương đâu.” Một khái niệm sâu bỗng trở thành nơi trốn trách nhiệm.

Ta vẫn có thể nói “tôi đã sai”, xin lỗi, sửa hậu quả. Không cần phá bỏ ngôn ngữ đời thường để nhìn sâu hơn ngôn ngữ.

Someone harms another and says, “There is no one who did it and no one who was hurt.” A profound concept becomes a hiding place from responsibility.

We can still say, “I was wrong,” apologize, and repair consequences. Ordinary language does not need to be destroyed in order to see beyond it.

MỘT LỜI DẠY ĐÚNG ĐẶT SAI CHỖ

“Hãy kiên trì” có thể cứu một người muốn bỏ cuộc quá sớm, nhưng trói một người đang kiệt sức trên con đường không còn phù hợp. “Hãy buông” có thể giúp người nắm quá chặt, nhưng trở thành bạo lực với người chưa từng được phép đau.

Sự trưởng thành có thể không chỉ nằm ở biết điều gì đúng, mà còn ở biết khi nào điều ấy phù hợp.

“Keep going” may help someone who is giving up too early, yet imprison someone exhausted on a path that no longer fits. “Let go” may help someone gripping too tightly, yet become violent when said to someone who has never been allowed to grieve.

Maturity may not be only knowing what is true, but knowing when it is appropriate.

BẢN ĐỒ VÀ VÙNG ĐẤT

Một bản đồ rất quý khi ta chưa biết đường. Nhưng bản đồ không phải ngọn núi. Nếu cây đã đổ, dòng suối đã đổi, ta vẫn phải quan sát con đường thật.

Ngay cả cuốn sách này cũng chỉ là một phương tiện. Nếu một ngày bạn thấy xa hơn điều đang viết ở đây, hãy đi tiếp. Đừng bảo vệ tác giả. Đừng bảo vệ câu chữ. Hãy kiểm chứng trong đời sống.

A map is precious when we do not know the way. But a map is not the mountain. If a tree has fallen or a stream has shifted, we still have to observe the actual path.

Even this book is only a means. If one day you see beyond what is written here, continue. Do not defend the author. Do not defend the words. Test them in life.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Một điều tôi đang tin rất chắc đã giúp tôi như thế nào?

_____

Nó còn giúp tôi quan sát rõ hơn hay tôi đang dùng nó để giải thích mọi thứ?

_____

Khi ai đó không đồng ý, điều gì trong tôi bị chạm tới?

_____

CHƯƠNG 14

BUÔNG MÀ KHÔNG CẦN CỐ BUÔNG

LETTING GO WITHOUT FORCING IT

“BUÔNG ĐI”

Một mối quan hệ kết thúc. Ta xóa ảnh, xóa tin nhắn, không nhắc tên, rồi tự bảo: “Mình đã buông.” Một bài hát cũ vang lên và tim vẫn thắt. Ta lại thất vọng về chính mình.

Quên không nhất thiết là buông. Nhớ cũng không nhất thiết là chưa buông.

A relationship ends. We delete photos and messages, stop saying the person's name, and tell ourselves, “I have let go.” Then an old song plays and the heart tightens. We become disappointed in ourselves.

Forgetting is not necessarily letting go. Remembering does not necessarily mean we have failed to let go.

SỢI DÂY TRONG BÓNG TỐI

Hãy tưởng tượng bạn nắm một sợi dây trong bóng tối. Bạn tin rằng nếu buông, mình sẽ mất điều rất quan trọng. Người khác cứ nói “buông đi”, nhưng bàn tay càng siết.

Rồi ánh sáng bật lên. Đầu kia của sợi dây không còn buộc vào bất cứ thứ gì. Bàn tay có cần được thuyết phục nữa không?

Có lẽ cái thấy đi trước. Buông đi sau.

Imagine holding a rope in darkness. You believe that if you let go, you will lose something essential. Others keep saying “let go,” but the hand tightens.

Then a light comes on. The other end of the rope is attached to nothing. Does the hand still need to be persuaded?

Perhaps seeing comes first. Letting go follows.

TA ĐANG NẮM CÁI GÌ?

Ta nói “Tôi không thể buông người ấy.” Nhưng ta đang giữ người ấy, hay giữ một tương lai từng tưởng tượng, cảm giác từng có, lời hứa, hình ảnh về bản thân khi ở bên họ?

Ta nói “Tôi không thể bỏ công việc.” Nhưng điều đang được giữ có thể là thu nhập, danh tính, sự công nhận hay nỗi sợ bị xem là thất bại.

We say, “I cannot let that person go.” But are we holding the person, or an imagined future, a feeling we once had, a promise, a version of ourselves beside them?

We say, “I cannot leave this job.” Yet what is being held may be income, identity, recognition, or fear of being seen as a failure.

BUÔNG KHÔNG XÓA TRÁCH NHIỆM

Buông không có nghĩa điều người khác làm là đúng. Không có nghĩa phải cho họ quay lại. Không có nghĩa một khoản nợ không cần trả hay một lời xin lỗi không cần nói.

Có thể chính khi bớt bảo vệ hình ảnh của mình, ta mới đủ nhẹ để chịu trách nhiệm mà không tự hành hạ.

Letting go does not mean that what someone did was right. It does not mean letting them back in. It does not erase a debt or an apology that needs to be made.

Perhaps when we stop defending our image so fiercely, we become light enough to take responsibility without self-punishment.

KHI BÀN TAY TỰ MỞ

Có thể một ngày ta vẫn nhớ nhưng không còn muốn gọi, chứng minh hay chờ người kia xin lỗi để mình được sống tiếp. Không có buổi lễ nào tuyên bố “hôm nay tôi đã buông”. Ta chỉ nhận ra bàn tay không còn siết nữa.

Buông không phải không cảm. Có thể điều vẫn được nhớ, nhưng không còn cần được giữ.

Perhaps one day we still remember, yet no longer need to call, prove, or wait for an apology before continuing to live. There may be no ceremony announcing, “Today I finally let go.” We simply notice the hand is no longer tight.

Letting go is not the absence of feeling. Something may still be remembered without needing to be held.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Điều tôi đang cố buông là gì?

_____

Nếu giữ nó, tôi đang hy vọng nhận được điều gì?

_____

Nếu buông, tôi sợ mất điều gì?

_____

Tôi có thể ngừng đánh mình chỉ vì hôm nay bàn tay vẫn còn nắm không?

_____

CHƯƠNG 15

DẤN THÂN MÀ KHÔNG BÁM CHẤP

ENGAGING FULLY WITHOUT CLINGING

KHÔNG BÁM KHÔNG CÓ NGHĨA ĐỨNG NGOÀI

Biết mọi thứ thay đổi có thể khiến ta lùi khỏi cuộc đời: không yêu sâu, không cam kết, không đặt hết mình vào điều gì vì sợ mất. Nhưng đó là tự do hay một cách khác để tránh đau?

Một bông hoa sẽ tàn. Có phải vì thế ta không cần ngắm? Một đứa trẻ sẽ lớn. Có phải vì thế cái ôm hôm nay bớt quan trọng?

Knowing that everything changes can tempt us to step back from life: not loving deeply, not committing, never giving ourselves fully because we fear loss. But is that freedom, or another way of avoiding pain?

A flower will fade. Does that mean we should not look at it? A child will grow. Does that make today's embrace less important?

YÊU MÀ KHÔNG SỞ HỮU

“Nếu em yêu anh, em phải ở lại.” Trong câu ấy có thể có tình yêu, nhưng cũng có nỗi sợ và nhu cầu an toàn.

Yêu mà không sở hữu không có nghĩa không cần ranh giới hay cam kết. Có thể hôm nay ta vẫn nói: “Trong những điều kiện đang có, tôi chọn ở đây.” Cam kết không nhất thiết là lời hứa rằng tương lai sẽ đứng yên.

“If you love me, you must stay.” That sentence may contain love, but also fear and a need for safety.

Loving without possession does not mean abandoning boundaries or commitment. Today we can still say, “Under the conditions that are here, I choose to be here.” Commitment does not have to mean promising that the future will never change.

HẾT LÒNG KHÁC VỚI CƯỠNG ÉP

Ta gieo một cây. Hết lòng là chuẩn bị đất, tưới nước, học cách chăm. Cưỡng ép là kéo thân cây lên mỗi sáng vì muốn nó lớn nhanh hơn.

Có thể ta làm phần của mình rất trọn vẹn mà không cố kiểm soát toàn bộ kết quả. Đây là đồng sáng tạo trong hành động.

We plant a tree. Wholehearted effort means preparing the soil, watering, learning how to care for it. Forcing means pulling on the stem every morning because we want it to grow faster.

We can do our part fully without trying to control the entire outcome. This is co-creation in action.

GIÚP MÀ KHÔNG SỞ HỮU NGƯỜI ĐƯỢC GIÚP

Ta có thể đưa một bàn tay, nhưng người kia có nắm hay không không hoàn toàn nằm trong tay ta. Ta có thể chỉ một cánh cửa, nhưng họ có bước qua không là một phần hành trình của họ.

Giúp không nhất thiết là “tôi phải chữa lành họ”. Có thể chỉ là “tôi tạo thêm một điều kiện để khả năng thay đổi có cơ hội xuất hiện”.

We can offer a hand, but whether the other person takes it is not entirely ours to decide. We can point to a door, but whether they walk through is part of their journey.

Helping does not have to mean “I must heal them.” It may simply mean “I can add one more condition in which change becomes possible.”

KHÔNG CHẠY THEO. CŨNG KHÔNG CHẠY TRỐN.

Niềm vui đến - không cần giữ mãi. Nỗi buồn đến - không cần chạy thật nhanh. Thành công đến - không cần biến thành danh tính. Thất bại đến - không cần biến thành bản án.

Không cần đứng ngoài cuộc đời để tự do. Có thể tự do là bước hoàn toàn vào cảnh đang có mà không bắt cảnh ấy phải ở lại mãi.

Joy comes - it does not need to be kept forever. Sadness comes - we do not have to run. Success comes - it need not become identity. Failure comes - it need not become a verdict.

We do not need to stand outside life in order to be free. Freedom may be entering the present scene fully without demanding that it remain forever.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Tôi đang yêu điều này hay đang cố giữ nó?

_____

Tôi đang hết lòng hay đang cố kiểm soát kết quả?

_____

Có điều gì tôi đang tránh chỉ vì sợ một ngày sẽ mất?

_____

Nếu không cần bảo đảm cái kết, tôi muốn hiện diện với điều này thế nào hôm nay?

_____

CHƯƠNG 16

KHÔNG KHỞI ĐẦU. KHÔNG KẾT THÚC.

NO BEGINNING. NO ENDING.

NGÀY BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

Ta nhớ ngày bắt đầu thiền, ngày gặp một người thầy, ngày một biến cố làm cuộc đời đổi hướng. Ta gọi đó là khởi đầu. Nhưng trước ngày ấy đã có nỗi đau, câu hỏi, những trải nghiệm và rất nhiều điều kiện đưa ta tới đó.

Một con sông có "nguồn", nhưng nước ở nguồn từ mưa, mây, biển, mặt trời. Điểm ta gọi là bắt đầu có thể rất hữu ích, nhưng có phải là một khởi đầu tuyệt đối?

We remember the day we began meditating, met a teacher, or experienced an event that changed our direction. We call it a beginning. Yet before that day there were questions, pain, experiences, and countless conditions that brought us there.

A river has a "source," yet the water at the source comes from rain, clouds, ocean, sunlight. The point we call a beginning may be useful, but is it an absolute beginning?

ĐÍCH ĐẾN CÓ ĐỨNG YÊN KHÔNG?

Ta học để tốt nghiệp, làm việc để thành công, thực hành để bình an. Rồi hiện tại dễ trở thành phòng chờ: "Khi tới đó tôi mới sống."

Nếu bình an là một trạng thái phải kéo dài mãi, ngày mai khi mệt hay đau ta sẽ nghĩ mình "rơi khỏi đích". Có thể con đường không cần một cảnh cuối cùng mới có ý nghĩa.

We study to graduate, work to succeed, practice to find peace. Then the present becomes a waiting room: "I will live when I get there."

If peace is a state that must last forever, tomorrow's fatigue or pain will feel like falling off the destination. Perhaps a path does not need a final scene in order to be meaningful.

MỤC TIÊU KHÔNG PHẢI VẤN ĐỀ

Ta vẫn cần mục tiêu. Học ngoại ngữ cần hướng đi. Xây nhà cần bản vẽ. Chăm sức khỏe cần kế hoạch.

Vấn đề có thể bắt đầu khi ta nói: “Chỉ khi đạt tới đó, tôi mới đủ.” Mục tiêu chỉ đường. Không cần biến hiện tại thành nơi tạm trú.

Goals still matter. Learning a language needs direction. Building a house needs a plan. Caring for health requires intention.

The problem may begin when we say, “Only when I arrive there will I be enough.” A goal can guide without turning the present into temporary accommodation.

CON ĐƯỜNG XUẤT HIỆN DƯỚI CHÂN

Hãy tưởng tượng đi trong đêm. Không có một con đường ánh sáng kéo đến tận chân trời. Chỉ có đủ sáng cho bước hiện tại. Bước đặt xuống, mặt đất hiện ra.

Ta không tạo ra mặt đất, mưa, mọi người gặp trên đường. Nhưng bước này có phần của ta. Có lẽ ta đang đồng sáng tạo con đường khi bước đi.

Imagine walking at night. There is no glowing road stretching to the horizon. There is only enough light for the present step. The foot comes down and the ground becomes visible.

We did not create the earth, the rain, or everyone we meet. But this step includes our participation. Perhaps we co-create the path as we walk.

TRỞ VỀ

Nếu chưa từng thật sự rời khỏi hiện tại, “trở về” có thể không phải quay lại một con người nguyên sơ trong quá khứ. Có thể chỉ là thôi chạy khỏi điều đang có để tìm một phiên bản hoàn hảo ở nơi khác.

Không phải trở thành một người không phán xét - mà quan sát phán xét khi nó sinh. Không phải trở thành người đã buông - mà quan sát bàn tay đang nắm. Không phải tạo một người bình an - mà nhận ra lúc mình đang chiến đấu với chính mình.

If we have never truly left the present, "returning" may not mean recovering an original person from the past. It may simply mean stopping the flight from what is here toward an imagined perfect version elsewhere.

Not becoming a person who never judges, but observing judgment when it arises. Not becoming someone who has let go, but observing the hand that grips. Not manufacturing a peaceful self, but noticing when we are at war with ourselves.

CON ĐƯỜNG TRỌN VẸN NGAY TẠI ĐÂY

"Trọn vẹn" không có nghĩa hoàn hảo, không đau, không còn gì để học. Nó có thể chỉ có nghĩa: khoảnh khắc này không cần biến thành một khoảnh khắc khác mới được phép tồn tại.

Không khởi đầu. Không kết thúc. Không phải một chân lý để tin. Chỉ là một câu hỏi để quan sát: nếu mỗi khởi đầu nương vào điều trước đó và mỗi kết thúc trở thành điều kiện cho điều tiếp theo, đâu là điểm đầu tiên, đâu là điểm cuối cùng?

"Complete" does not mean perfect, painless, or finished. It may simply mean that this moment does not have to become another moment before it is allowed to be what it is.

No beginning. No ending. Not a truth to believe, but a question to observe: if every beginning depends on what came before and every ending becomes a condition for what follows, where is the absolute first point, and where is the final one?

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

Tôi đang cố chạy đến đâu?

_____

Tôi tin rằng khi đến đó tôi sẽ trở thành ai?

_____

Phiên bản tương lai ấy đang làm tôi bỏ lỡ điều gì?

_____

Điều gì thật sự có thể được làm trong bước này?

LỜI MỞ ĐẦU

VẬY TẠI SAO CHÚNG TA LẠI KHỔ?

SO WHY DO WE SUFFER?

TRẢ CÂU HỎI LẠI CHO BẠN

Sau tất cả những trang này, tôi có thể đưa ra một câu trả lời rất gọn: bám chấp, vô minh, mong cầu, chống lại thực tại. Nhưng nếu tôi làm vậy, có thể bạn chỉ có thêm một câu để ghi nhớ.

Câu hỏi gần hơn là: “Tại sao tôi đã khổ?” Hãy chọn một nỗi khổ thật trong đời mình. Điều gì đã xảy ra? Bạn đã cảm gì? Bạn đã sợ gì? Bạn đã muốn thực tại khác đi thế nào? Bạn đã nghĩ sự việc ấy nói gì về mình?

After all these pages, I could offer a neat answer: attachment, ignorance, craving, resistance. But then you might simply have another sentence to memorize.

The closer question is: “Why have I suffered?” Choose a real suffering from your life. What happened? What did you feel? What were you afraid of? How did you wish reality had been different? What did you believe the event said about you?

KHÔNG PHẢI MỌI ĐAU ĐỚN ĐỀU CẦN BỊ SỬA

Một người ta yêu mất đi. Ta đau. Không cần tìm một lỗi tâm lý để giải thích. Có những lúc nước mắt chỉ là tình yêu đi qua một hình thức khác.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn hết đau. Nó chỉ mời bạn quan sát toàn bộ điều đang có: nỗi đau, câu chuyện, mong cầu, ký ức, tình yêu, nỗi sợ và những lựa chọn đang sinh ra từ đó.

Someone we love dies. We grieve. We do not need to find a psychological flaw to explain it. Sometimes tears are simply love moving through another form.

This book does not require you to stop hurting. It invites you to observe the whole of what is present: pain, story, desire, memory, love, fear, and the choices arising from them.

ĐỪNG VỘI TIN CUỐN SÁCH NÀY

Những gì bạn vừa đọc cũng chỉ là từ ngữ và một cách nhìn. Đừng dùng nó để đo ai tỉnh thức hơn ai. Đừng dùng nó để nói với người đang đau rằng "bạn chỉ đang bám chấp". Đừng dùng nó để bảo vệ tác giả.

Nếu điều gì ở đây có giá trị, hãy mang nó trở lại đời sống. Khi giận - quan sát. Khi yêu - quan sát. Khi muốn kiểm soát - quan sát. Khi bình an - cũng quan sát.

What you have read is also only language and a way of seeing. Do not use it to measure who is more awakened. Do not tell someone in pain, "You are only attached." Do not use it to defend the author.

If something here has value, bring it back into life. When anger comes - observe. When love comes - observe. When control arises - observe. When peace comes - observe that too.

CÁNH CỬA TIẾP THEO

Cuốn sách này chủ yếu là một hành trình quan sát. Nhưng hiểu về bình an không phải là bình an. Đọc về vị ngọt không thay cho tự nếm.

Nếu bạn muốn đi tiếp, "30 Ngày Bình An" có thể được dùng như một cuộc thử nghiệm: quan sát, trải nghiệm, thực hành và tự kiểm chứng. Không phải ba mươi ngày để trở thành người khác, mà để sống gần hơn với điều mình vừa thấy.

Và nếu một ngày bạn không còn cần sách, bài thiền hay bất kỳ phương tiện nào, hãy để chúng hoàn thành vai trò rồi đặt xuống.

This book has mainly been a journey of observation. But understanding peace is not peace. Reading about sweetness cannot replace tasting it.

If you wish to continue, "30 Days of Peace" can be used as an experiment: observe, experience, practice, and verify for yourself. Not thirty days to become someone else, but thirty days to live closer to what you have seen.

And if one day you no longer need the book, the meditation, or any method, let the means complete its role and put it down.

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

A MOMENT TO PAUSE

TẠI SAO TÔI ĐÃ KHỔ?

_____

Nếu một năm nữa câu trả lời khác đi, điều đó nói gì về sự thay đổi trong cách tôi quan sát?

_____

Điều gì tôi muốn mang từ cuốn sách này trở lại đời sống ngay hôm nay?

_____

LIÊN HỆ TÁC GIẢ

CONTACT THE AUTHOR

Hư Vô Cư Sĩ

Email: tomjdoan@gmail.com

Nếu một câu hỏi trong cuốn sách này giúp bạn quan sát rõ hơn điều đang diễn ra trong chính mình, cuốn sách đã hoàn thành một phần công việc của nó. Nếu bạn muốn chia sẻ trải nghiệm hoặc liên hệ với tác giả, có thể sử dụng email trên.

If a question in this book helps you observe more clearly what is happening within you, the book has done part of its work. To share your experience or contact the author, please use the email above.

QUAN SÁT · TRẢI NGHIỆM · TỰ KIỂM CHỨNG